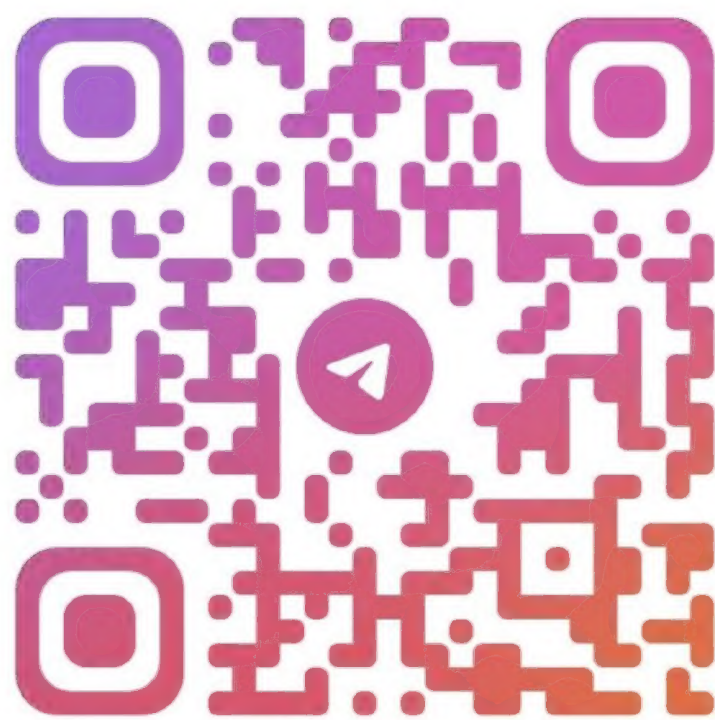


خولى به ميژ كردنى يادگه



@BAHEZKARDI_YADGA_BOT

بۇ به شدارى كردن ئيره بكهوه

لە نوسىنى :

زەندىان كوردى

خاوەنى كۆرسى
بەھىز كوردنى
يادگە

سى خالى سادە بۇ
بەھيژکردنى مېشك

بۇ ئەۋەي مېشكت بەھىزتر بېت، چەند چالاكىەك ھەيە كە
دەتوانىت بەشدارى تېدا بگەيت:

1- وەرزشکردن بە بەردەوامى: وەرزشى جەستەيى دەبىتە
ھۆى زىادبوونى پۇيشتنى خوین بۇ مېشك و بەرەوپېشبردنى
تەندروستى گىشتى مېشك.

2- خواردنى خۇراكى تەندروست: خواردنى خۇراكى ھاۋسەنگ كە
دەۋلەمەندە بە ميوە و سەۋزە و دانەۋىلەى تەۋاو و ترشى چەۋرى
ئۇمىگا 3 دەبىتە ھۆى دابىنکردنى ماددەى خۇراكى پۇيىست بۇ
كارکردنى مېشك.

3- تەحەداى دەروونت: بەشدارى ئەو چالاكىيانە بگە كە پۇيىستان
بە ھەۋلى دەروونى و ھاندانى مەعريفى ھەيە، ۋەك مەتەل،
خویندەۋە، فېربوونى زمانىكى نوئ، يان بەشدارىکردن لە يارىيە
ستراتىزىيەكانى ۋەك شەترەنچ.

4- خەۋتنى پۇيىست: خەۋى كۋالىتى زۇر گرنگە بۇ تەندروستى
مېشك و كارکردنى مەعريفى. ئامانجت ئەۋەيە لە شەۋىكدا ۷-۸
كاتژمىر بخەۋىت.

5- بەرپۇەبردنى فېشار: فېشارى درېژخايەن دەتوانىت كارىگەرى
نەرىنى لەسەر كارکردنى مېشك ھەبىت. تەكنىكەكانى
بەرپۇەبردنى فېشار ۋەك مېدىتەيشن، رايۇنانى ھەناسەدانى قوول،
يان بەشدارىکردن لە خولياكان كە ئارامت دەكاتەۋە، رايۇنان بگە.

6- چالاكى كۇمەلایەتى بمىنىتەۋە: كارلىكکردن لەگەل كەسانى تر
لە رېگەى چالاكى كۇمەلایەتى و پاراستنى پەيوەندىيەكى بەھىز
دەبىتە سود بۇ تەندروستى مېشك.

7- چالاكى دەرۋونى بىمىنەرەۋە: بەشدارى ئەۋ چالاكىيانە بىكە
كە تەھدەداي مىنشكت دەكەن. ۋەك فېرېۋونى كارامەيىيەكى نۆي.
گرتنەبەرى خوليايەك. يان بەشدارىكردن لە پرۇگرامى پەرۋەردەيى
يان ۋۆرك شۆپەكان.

8- يارى راھىئانى مىنشك بىكە: ئەپ و پلاتفۇرمى ئۇنلاين جۇراۋجۇر
ھەن كە راھىئانى راھىئانى مىنشك پىنشكەش دەكەن كە بۇ
باشتركردىنى تۋانا مەعرفىيەكان ۋەك بىرەۋەرى و سەرنجدان و
تۋاناي چارەسەركردنى كىشەكان دارپۇراۋن.

9- دووركەۋتنەۋە لە زىادەپۇيى لە خواردنەۋەى كحول: زىادەپۇيى
لە خواردنەۋەى كحول كاريگەرى زىانبەخشى لەسەر تەندروستى
مىنشك دەبىت. گرنگە بە رېژەيەكى مامناۋەند مەى بخۇيتەۋە يان
بە تەۋاۋى لىيى دوور بىكەۋيتەۋە.

۱۰. ئەگەر جگەرە دەكىشيت، بىر لە ۋازھىئان بىكەرەۋە بۇ ئەۋەى
تەندروستى مىنشك بەرەۋوپىش بىبەيت.

11- سەرت بپاريزە: خۇپاريزى بىكە بۇ ئەۋەى سەرت برىندار
نەبىت، چونكە دووبارەبوونەۋەى زەبر و زەنگى سەر دەبىتە
ھۇى كىشەى مەعرفى. لە كاتى ۋەرزىش يان چالاكىيەكانى تر كە
مەترسى برىندارۋونى سەريان ھەيە، ئامپىرى خۇپاريزى بەكاربەيئە.

12- ئاگادارى تەندروستى دەرۋونى خۇت بە: پاراستنى
تەندروستى دەرۋونى باش بە بەرپۇەبردنى فشار و داۋاي
پالپىشتى لەكاتى پىۋيستدا و چارەسەركردنى ھەر حالەتېكى
تەندروستى دەرۋونى. حالەتەكانى ۋەك خەمۇكى و دلەۋاۋكى
ئەگەر چارەسەر نەكرىن، كاريگەرييان لەسەر كاركردىنى مىنشك
ھەيە.

13- ته‌ده‌دای بیر‌ه‌وه‌ریت: بیر‌ه‌وه‌ریت به تیژ رابگره به راهینانی چالاکییه‌کانی به‌رزکردنه‌وه‌ی بیر‌ه‌وه‌ری. ئەمەش دەتوانیت بریتی بیت له به‌یرکردنی لیسته‌کان، یاریکردنی یارییه‌کانی بیرگه، یان هه‌ول‌دان بۆ وه‌بیر‌هینانه‌وه‌ی ورده‌کارییه‌کانی ڕووداوه‌کانی رابردوو.

14- سنووردارکردنی کاتی شاشه: زیاده‌ڕوویی له کاتی شاشه‌دا، به‌تایبه‌تی له‌سه‌ر ئامێره ئەلیکترۆنییه‌کان، دەتوانیت کاریگه‌ری نه‌رێنی له‌سه‌ر کارکردنی مه‌عریفی هه‌بیت. سنوور بۆ خۆت دابنێ و ئەو چالاکیانه له پێشیننه دابنێ که مێشکت هان ده‌ده‌ن به‌بێ ئەوه‌ی تهن‌ها پش‌ت به شاشه‌کان به‌سه‌تیت.

15- فێزبه به شیوه‌یه‌کی کاریگه‌ر کاته‌کان به‌ڕێوه‌به‌یت: په‌ره‌پێدانی توانا‌کانی به‌ڕێوه‌بردنی کات به باشی ده‌بێت هه‌وێ که‌م‌کردنه‌وه‌ی فشار و یارمه‌تیت ده‌دات بۆ ئەوه‌ی به‌ڕێک‌وپێک بمێنیت‌ه‌وه. ئەمەش له به‌رامبه‌ردا ده‌بێت هه‌وێ ئەوه‌ی که فۆکه‌س و کارایی مه‌عریفی باش‌تر بیت.

16- پراکتیزه‌کردنی چاره‌سه‌رکردنی کێشه‌کان: به‌ش‌داریکردن له‌و چالاکیانه‌ی که پێویستی‌ان به‌ چاره‌سه‌رکردنی کێشه‌کان و توانای بیرکردنه‌وه‌ی په‌خنه‌گرانه هه‌یه. ئەمەش دەتوانیت بریتی بیت له چاره‌سه‌رکردنی مه‌ته‌ل، مه‌ته‌ل، یان به‌ش‌داریکردن له یارییه ستراتیژییه‌کان که توانا شیکارییه‌کان‌تان هان ده‌ده‌ن.

17- پاراستنی بیرکردنه‌وه‌یه‌کی نه‌رێنی: چاندنی هه‌لوێستێکی نه‌رێنی و پراکتیزه‌کردنی سوپاس‌گوزاری. توێژینه‌وه‌کان ده‌ریان‌خست‌وه‌وه که بیرکردنه‌وه‌ی نه‌رێنی ده‌توانیت کارکردنی مێشک باش‌تر بکات و باش‌بوونی گشتی به‌رز بکاته‌وه.

18- تېبىنى كردن ، سېزىكى ژورەكەت بکە و چاوت دابخە .
هەول بە تەواوی ئەو شتانەى كە بىنيوتن دوبارە بيهيئەتەوه
پېش چاوت . يان هەر هەمويان بلېتەوه . ئەمە تواناي
سەرئىچ و تېبىنىکردنت بەرز
دەكاتەوه

19- بە پېنج چرکە هەناسە بدە . پېنج چرکە بيهيئەتەوه .
پېنج چرکەش فرېى بدە دەرەوه . ئەمە وات لېدەكات
مېشکت كۆبېتەوه و ئارام بېتەوه . زانىارپەكان بە فۆرمىكى
رېك و پېك و وردتر دېنە پېش چاوت

20- داخستنى چاوهكانت ، لەو كاتانەى كە لەژورېكدا
بۆ خۆت دانېشتووت و هېچ پېويستت پېى نېە . ئەگەر
بەردەوام بېت لەم رېگەيە دەتوانيت مېشکت وەها
لېبکەيت كە زۆر چوست و چالاک بېت بۆ لەبەرکردن و
زۆر بەئاسانى و بگرە بەبى تېگەيشتنېش شتەكان لەبەر
بکەيت.

21- ئەم رېگايە زۆر جوانە بەلامەوه . شىكارکردنى
هاوکیئەشەكانى بېرکارى . بە قورس و ئاسانيانەوه بەبى
بەكارهينانى وەرەقە و قەلەم . تەنها لەمېشكى خۆتدا .
دلىابە خۆم ئەمەم تاقىکردووەتەوه . سەرەتا زۆر باش
نەبووم . بەلام دواتر قورسترېنيانېشم بەبى وەرەقە حەل
دەکرد . دوبارە بېرت دەخەمەوه . مېشک نېورۇپلاستېسىتى
هەيە . دەگۆرېت وو بەهېز دەكرېت.

• 22- پارچه کردن: دابه شکردنی زنجیره دریژهکانی ژمارهکان
بۆ پارچهی بچووکترو مانادار. بۆ نموونه لهبری ئهوهی
ههولبدهیت زنجیرهی ژماره 1235678914 لهبیر بکهیت،
دهتوانیت پارچه پارچهی بکهیت بۆ 14-35-67-89-12،
ئهمهش ئاسانکاری دهکات بۆ ئهوهی لهبیرت بێت.

• 23- ئامیڤی یادهوهری: پهیوهندی زیندوو له نیوان ژمارهکان
و شتهکان یان بیروکهکانی تر دروست بکهن بۆ یارمهتیدانی
بیرهینانهوه. بۆ نموونه دهتوانیت ژمارهکان به قافیه، وینه، یان
وشهکانهوه گری بدهیت که مانای کهسی بۆ تۆ ههیه.

• 24- پهیوهندی ژماره-شیوه: شیوهی تایبته بۆ ژمارهکان
دیاری بکه و پهیوهندی بینراو له نیوان شیوهکان و ئه
زانیاریانهدا دروست بکه که دهتهویت لهبیرت بێت. بۆ
نموونه دهتوانیت ژماره 1 به مۆمیک و ژماره 2 به قووێکهوه
گری بدهیت.

• 25- شیوازی سیستهمی سهرهکی: دهنگه بزوینهکان
بۆ ژمارهکان دیاری بکه، پاشان وشه یان دهستهواژهی
یادگاری دروست بکه به تیکه لکردنی دهنگ و بزوینهکان. بۆ
نموونه دهتوانیت ژماره 23 پهیوهست بکریت به وشهی
"gnome" (2 = دهنگ N، 3 = دهنگی M).

• 26- دروستکردنی وینه/چیرۆک: ژمارهکان بکه به دیمهن
و چیرۆکیک یان سیناریویهک دروست بکه که ئه و بینراوانه
لهخوبگریت. ئهم شیوازه ریگهت پێدهدات ژمارهکان به
گیرانهوهی یادگاری و سهرنجراکێشهوه بهستهیتتهوه.

27- تەكنىكەكانى دووبارەكردنەو ە و دووبارەكردنەو ەى جياواز بەكاربەينە: بە بەردەوامى پىداچوونەو ە بە زانىارىيەكان بە ە و بە شىۋەيەكى ستراتىژى كۆبوونەو ەكانى مەشقكردنت بە تىپەربوونى كات دوور بەكەو ەرەو ە. ئەمەش يارمەتى بەھىزكردنى بىرەو ەرى دەدات و راگرتنى درىژخايەن باشتر دەكات.

28- بۇ ئەو ەى كۆنترۆلى تەواوى بابەتەكە بەكىت ، ەول بدە بەخىرايى چاۋىك بە ەموو زانىارىيەكان بخشىنىت ، گرنگ نىە تىدەگەيت يان نا ، زۆر خىرابە و ەەرچىشت پەراند ەىچ كىنشەت نەبىت ، بەمە پاشخاننىكت بۇ دروست دەبىت و دەتوانىت كۆنترۆلىكى باشى بابەتەكە بەكىت پىش خويندەو ەى.

29- لەكاتى تىنەگەيشتنت زۆر لەخۆت مەكە ، توۋژىنەو ە كراو ە كە مىشكت پروسىسنىك و شىكارىيەكى باش دەكات بۇ روداو ەكانى پىشتر بەبى ئەو ەى خۆت ئاگات لىبىت ، ئەمە ماناى چىە؟ واتە ئەگەر ەەر تىنەگەيشتت لە بابەتەكە ، ەلەسە و ەەوايەك ەەلمزە و شتىك بەكە پەيو ەندى بەبابەتەكەو ە نىە ، بە خودكارانە يارمەتت دەدات بەبى ئەزىەت لىى بەگەيت.

30- ەول بدە رۆحى پىشېركى بدەيت بە مىشكت ، واتە ورەى بدەرى ، ورە و مۆتىقەيشن و ەاندان ، خۇراكىكى زۆر گرنگە بۇ مىشك ، زائىدەن ئەگەر خويندكارى و دەتەوېت تەركىزت زۆر بەباشى بمىنىتەو ە و ەەزت بۇ بابەتەكە ەەبىت ، واز لەو ئەپلىكەيشنانە بەينە ، كە رىزىك قىدىۋىە و ەەمووى سەرنجراكىشە ، ئەمە وادەكات مىشكت بەكەم بابەت ئەكتىف بىت.